# วิถีแห่งความสุข

สุรวัฒน์ เสรีรัตนา





# วิถีแห่งความสุข


| | |
|---|---|
| **ผู้เขียน** | **สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา** |
| ประสานงาน | นุชรัตน์ ศิริประภาวรรณ |
| พิสูจน์อักษร | ชนรดา อินเที่ยง |
| ภาพปกและภาพประกอบ | เซมเบ้ (นิพนธ์ โสภณวัฒนวิจิตร) |
| ปกและกราฟฟิก | รุ่งนภา ชวลิตเสวี |
| รูปเล่ม | ภูสิต อินทรทูต |

www.wimutti.net

# วิถีแห่งความสุข

สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา





ความสุขมีอะไรบ้าง?

ได้ลาภ

ได้ยศ

ได้สรรเสริญ

มีความสบายกายสบายใจ

ได้รับในสิ่งที่ต้องการ

ของคู่กับความสุข?

ได้ลาภ - เสื่อมลาภ (ลาภหาย)

ได้ยศ - เสื่อมยศ

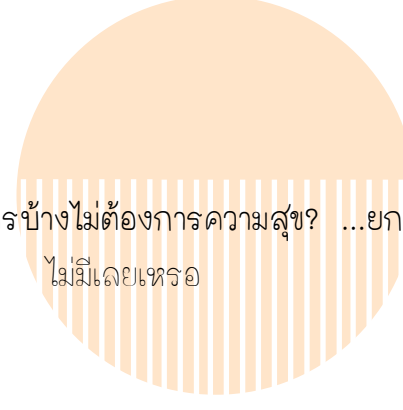
ได้สรรเสริญ- ถูกนินทา

สบายกายสบายใจ - ทุกข์กายทุกข์ใจ

สมหวังในสิ่งที่ต้องการ - ไม่สมหวังในสิ่งที่ต้องการ




ZEMBE



ใครบ้างไม่ต้องการความสุข? ...ยกมือขึ้น

ไม่มีเลยเหรอ

ใครบ้างต้องการความทุกข์?  ...ยกมือขึ้น

ไม่มีคนยกมืออีกแล้ว


ZEMRE


2
3
15
8+

**คนเราก็ล้วนแต่รัก-ชอบความสุข และเกลียด-ไม่ชอบความทุกข์**

พอเกิดความสุขก็ยินดีพอใจ หวงความสุข ต้องการให้ความสุขคงอยู่ตลอดไป

พอความสุขมลายหายไป ก็เสียใจ หาทางทำให้ความสุขเกิดอีก

พอมีความสุขก็อยากให้สุขขึ้นไปอีก ดิ้นรน แสวงหาความสุขที่ยังไม่เกิด

ลงมือทำอะไรต่อมิอะไรสารพัด เพียงเพื่อให้มีความสุขตามที่ตัวเองต้องการ

พอเกิดความทุกข์ก็ไม่ยินดีไม่พอใจ อยากให้หายทุกข์ หาทางผลักไส ทำลายความทุกข์ให้ดับดิ้นสิ้นไป

ไม่น่าเชื่อเลยว่า บางคนถึงกับลงมือทำในสิ่งที่เลวร้ายที่สุด เพียงเพื่อให้ตัวเองได้รับความสุข หรือเพียงเพื่อทำให้ตัวเองหายจากความทุกข์

มีความสุข - มีความทุกข์




(วิบาก)

รักสนุก - เกลียดทุกข์




(กิเลส)

ลงมือกระทำสิ่งต่างๆ



(กรรม)


วังวนนี้จะหมุนต่อเนื่องกันไม่รู้จักจบจักสิ้น

เพราะคนเราไม่รู้ว่า

ไม่รู้ว่า...ที่จริงแล้วความสุขนั้นไม่อาจเกิดขึ้นกับเราตลอดเวลา

ไม่รู้ว่า...ที่จริงแล้วความสุขนั้นล้วนแต่ทำให้เราต้องดิ้นรนเพื่อให้ได้สุข เพื่อจะหนีทุกข์

ไม่รู้ว่า...ที่จริงแล้วทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเห็นว่าเป็นความสุขนั้นจะไปจบลงที่เป็นทุกข์

ไม่รู้ว่า...ที่จริงแล้วเรากำลังถูกความสุขหลอกลวง จนในที่สุดเราต้องตกลงไปอยู่ในความทุกข์ไปตราบนานแสนนาน

ไม่รู้ว่า...ความสุขที่แท้จริง ที่ไม่หลอกลวงให้เราตกลงไปอยู่ในความทุกข์นั้นมีอยู่หรือไม่ เมื่อเราไม่รู้ เราจึงหลงวนเวียนอยู่ในวังวนของความสุข-ความทุกข์ไปไม่รู้จักจบจักสิ้น

**มีคนส่วนหนึ่งเกิดฉุกคิดได้ว่า**

หากยังอยู่ในวังวนชีวิตแบบนี้ ยังไงๆ ก็ต้องทุกข์ยังไงๆ ก็ไม่อาจสุขได้อย่างแท้จริง

จึงคิดที่จะแสวงหาความสุขที่แท้จริง

ด้วยเชื่อว่า...ต้องมีทางที่จะออกไปจากวังวนของความสุข-ความทุกข์ได้อย่างแท้จริง

ไม่ต้องวนเวียนเป็นสุขเป็นทุกข์กันอีกต่อไป

จึงได้ลงมือทำตามที่ตัวเองคิดว่าจะเป็นทางที่จะพาออกไปจากวังวนของความสุข-ความทุกข์ได้


ZEMOE


ZEMBE

**ในที่สุด**

ก็มีมหาบุรุษผู้หนึ่งออกจากวังวนได้สำเร็จ

แล้วก็ป่าวประกาศว่า...

*ทางออกจากวังวนนั้นมีอยู่ ผู้ใดเดินตามทางนั้นก็จะไม่เป็นทุกข์อีกเลย*

มีผู้ได้ยินมหาบุรุษบอกทางให้ ก็ลงเดินตามทางนั้นจนไม่เป็นทุกข์อีกเลยเช่นกัน

มหาบุรุษผู้นั้น ได้ชื่อว่า พระพุทธเจ้า

ทางที่มหาบุรุษผู้นั้นป่าวประกาศไว้ ได้ชื่อว่า พระธรรม

ผู้ที่เดินตามทางที่มหาบุรุษป่าวประกาศไว้ ได้ชื่อว่า พระสงฆ์

(ต่อมามีผู้เดินตามทางที่มหาบุรุษป่าวประกาศไว้มากขึ้น จึงได้ชื่อว่า พุทธบริษัท ๔)

**พระพุทธเจ้าทรงประกาศทางไว้ว่า**

ผู้ใดต้องการพ้นไปจากวังวนของความสุข-ความทุกข์ ก็ให้มาเดินตามทางๆนี้ ทางๆ นี้คือ

*ทุกข์นั้น ให้รู้ด้วยความเพียร ด้วยความมีสัมปชัญญะ มีสติ*

*เหตุที่ทำให้เป็นทุกข์ (สมุทัย) นั้น ให้ละเสีย*

*สภาวะที่ไม่เป็นทุกข์ (นิโรธ) นั้น ทำให้แจ้งให้ปรากฏ*

*มรรคทั้ง ๘ องค์นั้น ทำให้มาก*


ZEMBE

**มรรคทั้ง ๘ องค์มีอะไรบ้าง**

ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ)

ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ)

เจรจาโดยชอบ (สัมมาวาจา)

ทำการโดยชอบ (สัมมากัมมันตะ)

เลี้ยงชีพโดยชอบ (สัมมาอาชีวะ)

ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ)

ระลึกชอบ (สัมมาสติ)

จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)

มรรค ทั้ง ๘ องค์ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน จะเลือกทำเพียงบางองค์ไม่ได้

เปรียบเหมือนเชือกเส้นใหญ่ที่ต้องเอาเชือกเส้นเล็กๆ มาฟั่นรวมกัน

หากเส้นเล็กๆ ขาดไปบางเส้น เชือกเส้นนั้นก็ใช้งานได้ไม่ดี

**ความเห็นชอบ**

เป็นทุกข์ คืออะไร

อะไรคือเหตุทำให้เป็นทุกข์

ความไม่เป็นทุกข์ คืออะไร

วิธีปฏิบัติเพื่อไม่ให้เป็นทุกข์ มีอะไรบ้าง

**เป็นทุกข์ระดับเบื้องต้น**

เกิด แก่ เจ็บ (ป่วย) ตาย
เจอะเจอสิ่งที่ไม่ชอบไม่พอใจ
พลัดพรากจากสิ่งที่รัก



ไม่สมหวังในสิ่งต่างๆ
เศร้าโศกเสียใจ-รำพึงรำพัน
ความลำบาก
ทุกข์ระดับนี้เป็นความทุกข์ที่ต้องเกิดกับทุกคน






**เป็นทุกข์ระดับกลาง**

จิตที่หลงไปยึดสิ่งต่างๆ ทั้งภายนอกและภายในตัวเอง

รวมทั้งหลงไปยึดว่ากายและใจ (จิต) เป็นตัวเรา เป็นของเรา




ทุกข์ในระดับนี้ แม้แต่กำลังมีความสุขก็เป็นทุกข์

ถ้าเข้าใจทุกข์ระดับนี้ได้ ก็จะเป็นทุกข์น้อยลง

เช่นขณะกำลังป่วย

จิตใจก็ไม่รู้สึกว่าเป็นทุกข์

**เป็นทุกข์ระดับละเอียด**

กายใจ (จิต) ซึ่งเป็นที่ตั้งอยู่ของความยึดมั่นเป็นทุกข์

ถ้าเห็นทุกข์แบบนี้อย่างแจ่มแจ้ง ก็จะไม่หลงยึดกายยึดใจ แล้วจะไม่เป็นทุกข์อีกเลย

**อะไรคือเหตุให้เป็นทุกข์**

ก็คือความอยาก (ตัณหา)

ตัณหามี ๓ ลักษณะคือ อยากได้ อยากเป็น ไม่อยากได้ไม่อยากเป็น

ถ้ายังมีความอยาก ก็ยังต้องอยู่ในวังวนของความสุข - ความทุกข์

**ความไม่เป็นทุกข์**

ก็คือ การที่เราไม่มีความอยาก

ไม่หลงไปยึดเอาทุกอย่างแม้แต่กายและจิตเองว่าเป็นตัวเรา ของเรา

เมื่อไม่ยึดก็ไม่ทุกข์ ไม่ทุกข์แม้แต่กำลังเจ็บ(ป่วย) กำลังตาย

ไม่ทุกข์ ทั้งๆ ที่ยังมีชีวิตเหมือนคนอื่นทั่วๆ ไป

**วิธีปฏิบัติเพื่อไม่ให้เป็นทุกข์**

ต้องปฏิบัติมรรค ทั้ง ๘ องค์ให้บ่อยๆ ให้ต่อเนื่อง จนเกิด ผล เป็นความพ้นทุกข์

มรรคต้องปฏิบัติทั้ง ๘ องค์ทำเพียงบางส่วนไม่ได้

หากทำเพียงบางส่วน ก็จะไม่พ้นจากการเป็นทุกข์ได้

การทำมรรคเพียงบางองค์ได้ผลแค่ทำให้ชีวิตมีความสงบสุข

แต่ไม่เกิดผลเป็นความพ้นทุกข์


ZEMBE
ISHOLIDAY


ZEMBE
ISHOLIDAY

**ความดำริชอบ**

ดำริที่จะออกจากเรื่องกาม

ดำริที่จะไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน

แค่ดำริ (คิด ตั้งใจ) เท่านั้น ไม่ใช่การจัดการกับเรื่องของกาม พยาบาท เบียดเบียน ให้แตกหักกันไป

เจรจาโดยชอบ

พูดในสิ่งที่เป็นความจริง

ไม่พูดเท็จ

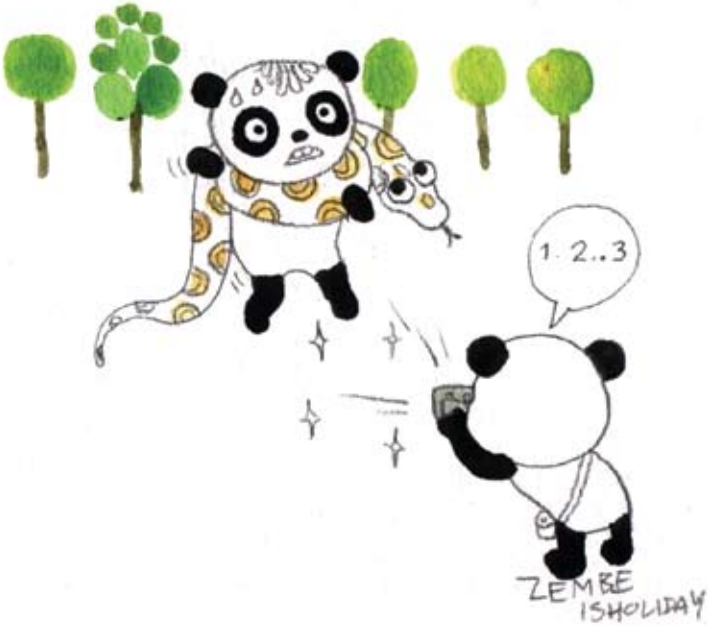
ไม่พูดส่อเสียด

ไม่พูดหยาบคาย

ไม่พูดเพ้อเจ้อ


JAZZ




1. 2..3
ZEMBE
ISHOLIDAY

**ทำการโดยชอบ**

ไม่ฆ่าสัตว์

ไม่ลักทรัพย์

ไม่ประพฤติผิดในกาม

ไม่ทำการใดที่เป็นการทำให้ตัวเอง
และผู้อื่นเดือดร้อน

## เลี้ยงชีพโดยชอบ

ไม่ยังชีพด้วยสิ่งที่เป็นโทษ เช่นไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เสพยาเสพติด

ไม่หาเลี้ยงชีพด้วยอาชีพที่ผิดกฎหมาย และไม่เป็นไปตามมรรคข้ออื่นๆ


ZEMBE
ISHOLIDAY


ZEMBE
ISHOLIDAY

**ความเพียรชอบ**

เพียร = ทำให้บ่อย

เพียรป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิด

เพียรละจากอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิด

เพียรทำกุศลที่เกิดแล้ว ให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

ง่ายๆ ก็เพียรทำดี - ละชั่ว

**ระลึกชอบ**

ให้มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ในขณะที่รับรู้สิ่งต่างๆ (กาย เวทนา จิต ธรรม)

ด้วยการเห็นเป็นเพียงสิ่งที่มีการเกิดขึ้น - เสื่อมดับไปเป็นธรรมดา


ZEMBE
ISHOLIDAY


E=MC²
10%
R=O²

**จิตตั้งมั่นชอบ**

ให้มีจิตตั้งมั่น ไม่หลงเพลิดเพลินไปในสิ่งต่างๆ ที่กำลังปรากฏ

จิตตั้งมั่นชอบ ได้ชื่อว่า สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิจะคล้ายกับสมาธิที่เรารู้จักกัน แต่ต้องมีความไม่หลงเพลิดเพลิน

ไปในสิ่งต่างๆ (มีสติบริสุทธิ์) เป็นลักษณะเด่น

*การดูหนัง อ่านหนังสือ ฯลฯ ด้วยความหลงเพลิดเพลินไปกับหนังหรือเรื่องราวตั้งแต่ต้นจนจบ เรียกว่า มีสมาธิ แต่ไม่ใช่สัมมาสมาธิ แม้แต่การนั่งสมาธิทำจิตจนมีความสุขสงบ ถ้ายังหลงเพลิดเพลินจมแช่กับความสุขสงบ ไม่เห็นว่าความสุขสงบนั้นก็เกิดขึ้นเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา ก็ยังไม่ใช่สัมมาสมาธิ*

**ทำมรรคทั้ง ๘ องค์ให้มาก ทำอย่างไร**

ทำได้ด้วยการ ฝึกให้มีความรู้สึกตัวบ่อยๆ ในแต่ละวัน

**รู้สึกตัวเป็นอย่างไร**

รู้สึกตัว = ไม่เผลอ

เผลอ จะลืมตัวเอง ไม่รู้สึกว่ามีตัวเองอยู่ในโลก




ZEMBE
ISHOLIDAY

เผลอไป จริงไหม?

ดูหนัง ดูทีวี ก็เผลอไปได้
พูดโทรศัพท์ ก็เผลอไปได้
มองสาวสวย (มองหนุ่มหล่อ) ก็เผลอไปได้
โกรธ ก็เผลอไปเหมือนกัน
เผลอไปกับทุกๆ กิจกรรม

**ทันทีที่รู้สึกตัว ก็จะรู้ว่า เมื่อกี้เผลอไป**

เมื่อหัดสังเกตจนรู้สึกได้จริงๆ ว่า เมื่อกี้เผลอไป ก็จะพบว่า ทันทีที่รู้สึกตัว จะรู้สึกผ่อนคลาย สบายๆ ไม่เพ่งจ้อง (การเพ่งจ้องจะทำให้มึน ตึง หนัก ซึ่งยังไม่ใช่การรู้สึกตัว)

**เผลอไปแล้ว ก็แล้วกันไป**

ใครๆ ก็เผลอไปกันทุกคน คนที่ไม่เผลอเลยคือคนที่พ้นจากวังวนของความสุข-ทุกข์ได้แล้ว

ไม่ต้องพยายามทำให้ไม่เผลอ

ยิ่งรู้ว่าเผลอบ่อย ก็ยิ่งรู้สึกตัวได้บ่อย





**รู้สึกตัวได้ ก็เห็นจิตใจตัวเองได้**

เห็นจิตใจตัวเองมีอาการต่างๆ นาๆ

เดี๋ยวก็มีความโกรธ เดี๋ยวก็มีความพอใจ เดี๋ยวก็เหม่อลอย เดี๋ยวก็คิดโน่นคิดนี่ ฯลฯ

เมื่อเห็นจิตใจตัวเองมีอาการต่างๆ นาๆ

ก็ให้ **แค่ดู** ไปเท่านั้น ไม่ต้องพยายามแก้ไขจิตใจตัวเอง

**แค่ดูจิตใจตัวเองเท่านั้น**

จิตจะดีหรือไม่ดี ก็ไม่ต้องพยายามแก้ไขจิตใจตัวเอง

การแค่ดูจิตใจตัวเอง เป็นการทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งความจริงว่า

จิตนั้นไม่เที่ยง (อนิจจัง)

จิตนั้นเป็นทุกข์ (ทุกขัง)

จิตนั้นไม่ใช่ตัวตนที่จะบังคับได้ (อนัตตา)

**เมื่อรู้แจ้งความจริง**

สามารถปล่อยวางความเห็นผิด
ไม่ก่อเหตุที่จะทำให้ทุกข์
สามารถใช้ชีวิตตามปกติได้ด้วยจิตใจที่ไม่เป็นทุกข์
จะเป็นผู้ รู้-ตื่น-เบิกบานระหว่างวันได้ตามที่
พระพุทธองค์ทรงประกาศหนทางเอาไว้ให้

**สรุปแนวการเจริญมรรคแบบง่ายๆ**

๑ รู้สึกตัวให้เป็น
๒ แค่ดูจิตใจตัวเองตามที่เป็นจริง (ดูจิตด้วยความรู้สึกตัว)
ไปเรื่อยๆ จิตเป็นอย่างไรก็แค่รู้ว่าเป็นอย่างนั้น

ครูบาอาจารย์ได้เตือนไว้ว่า.....

*หนทางยังมีอยู่*

*ผู้เดินทางยังไม่ขาดสาย*

*ลงมือเสียแต่วันนี้ ก่อนที่กระแสลมแห่งกาลเวลา*

*จะพัดพารอยพระบาทของท่านจางหายไป*

*เพราะถึงเวลานั้นพวกเราก็จะต้องระหกระเหินไร้ทิศทาง*

*ไปอีกนานแสนนาน*

สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา

๑๘ พ.ย. ๒๕๕๘

บันทึก




Yo!
what's up
I
HipHop


ATM



เราไม่รู้ว่า
ที่จริงแล้วความสุขนั้นไม่อาจคงอยู่ได้อย่างถาวร
เราไม่รู้ว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเห็นว่าเป็นความสุขนั้นจะไปจบลงที่เป็นทุกข์
เราไม่รู้ว่า
การจะได้ความสุขที่แท้จริงจะได้มาอย่างไร
เมื่อเราไม่รู้ เราก็ตกหลุมพรางของความสุข
จนในที่สุดเราต้องไปอยู่ในวังวน
ของฝ่ายทุกข์ไปนานแสนนาน

